

# **Séjours 2023**

## **A la découverte de soi sur le Chemin de Compostelle**

Bonjour,

Vous souhaitez vous inscrire pour marcher une semaine avec nous sur le Chemin de Compostelle (GR 65) appelé la Via Podiensis et nous nous réjouissons de partager cette aventure extraordinaire avec vous.

Nous vous proposons 2 séjours en gîte et en 1/2 pension.

Détail du parcours sur le site : <https://www.meditation-mbsr06.com/compostelle/>

1. 17 au 24 juin - du Puy-en-Velay à Aumont Aubrac
2. 09 au 16 septembre – de Conques à Cahors

Nous cheminons 4 à 6h par jour dans le respect du rythme et des besoins de chacun  
Les sentiers sont faciles avec un dénivelé moyen de 300 à 500 mètres  
Le groupe ouvert à tous est constitué de 8 à 12 participants  
Nous utilisons un service de transport de bagages

Chaque jour nous aurons environ 2h de pratiques:

- réveil musculaire et Qi Gong
- méditation de pleine conscience
- étirements après la marche, auto massages

Budget

Cotisation pour frais d'accompagnement: 380€ + frais d'hébergement et de transport (nous favorisons le co-voiturage)

Budget à prévoir sur place:

- Hébergements en demi-pension: 280€ environ
- Pique-nique: 8 euros par jour environ

Pour la malle postale le tarif 2023 va être aux environs de 94€/personne. Nous vous le confirmerons plus tard en fonction de la taille du groupe.

**La première étape** est de finaliser votre inscription.

Nous avons besoin de recevoir votre dossier complet, pour que de notre côté nous puissions valider les réservations auprès des hébergeurs et de la malle postale.

**La deuxième étape** sera de vous faire parvenir les détails de notre séjour avec des conseils pour bien vous préparer.

Votre dossier d'inscription est à retourner à Isabelle Pichot-Duclos 10 avenue du midi, les Romarins, 06600 Antibes **avant le 01 Mai 2023 pour le séjour de juin**  
**avant le 01 Juillet pour le séjour de septembre**

Si vous avez des questions concernant votre inscription, n'hésitez pas à nous contacter.

Amicalement,

Isabelle Ganem : 06 22 29 39 53 & Isabelle Pichot-Duclos : 06 63 10 81 44

# BULLETIN D'INSCRIPTION

**A retourner à Isabelle Pichot-Duclos, 10 avenue du midi, les romarins, 06600 Antibes**

1. SEJOUR JUIN 2023 du 17 au 24  
Le Puy en Velay – Aumont Aubrac
2. SEJOUR SEPTEMBRE 2023 du 09 au 16  
Conques - Cahors

Précisez votre séjour :

## PARTICIPANT

Nom

Prénom

Adresse

Code postal  Ville

Téléphone  Courriel

Situation actuelle (profession, activité)

**Intolérances Alimentaires :**

Veuillez adresser le bulletin complété, accompagné de :

- Frais d'accompagnement : 2 chèques de 190€ un à l'ordre d'Isabelle Ganem et l'autre à l'ordre d'Isabelle Pichot-Duclos
- Une adhésion à l'association YOGANATUR'06 pour bénéficier de la licence/assurance obligatoire de la FFRandonnée que vous pouvez obtenir en contactant Daniel Coquin : [yoganatur06@gmail.com](mailto:yoganatur06@gmail.com)
- 1 certificat médical d'aptitude à la marche

Conditions d'annulation : à 45 jours du départ 50% sera remboursé  
à 30 jours du départ pas de remboursement (sauf en cas d'hospitalisation)

**Signature**

